

Meditations-kursus

4 onsdage i oktober-november 2024

Afspænding

Gennem rolige og præcise anvisninger bringes kroppen til ro og hvile, men hele tiden i en vågen og bevidst tilstand.

Meditation

Meditation er den letteste mulighed for at berolige sindet og bringe det i harmoni.

At skabe ro i tankerne, at opleve en positiv opløftende stemning i bare ganske få minutter dagligt, har stor betydning for det personlige velvære, både fysisk og psykisk.

Vi arbejder med enkle øvelser, der også let kan praktiseres hjemme.

Livsfactologi

Med baggrund i små symbolske historier/tekster har vi en hyggesnak, som kan relateres til vores dagligdag/livet og hjælpe med til en mere positiv livsindstilling.

Onsdage

23. okt. kl. 19:30 - ca. 21:00 (uge 43)

30. okt. kl. 19:30 - ca. 21:00 (uge 44)

6. nov. kl. 19:30 - ca. 21:00 (uge 45)

13. nov. kl. 19:30 - ca. 21:00 (uge 46)

Uge 43-46: Pris kr. 399,-

***Tilmelding senest 18. oktober.



Wellbi Studio Esbjerg
- for dit velvære